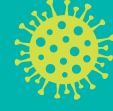


سانس لینے کی ورزشیں



World
PT Day
2021

کرونا وائرس بیماری سے متاثر ہونے کے بعد سانس لینے کی ورزش آپ کے پھیپھڑوں کی بحالی میں مددگار ہو سکتی ہے۔ سانس لینے وقت اگر آپ اپنے سانس کی آواز سن سکتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ بہت کوشش کر کے سانس لے رہے ہیں۔ سانس لینے کا عمل بغیر کوشش کے اور خاموش ہونا چاہیے

فیزیو تھیرپیسٹ آپ کو بہت سی ورزشوں میں مدد کر سکتا ہے

کھڑے ہو کر
سانس لینے کی
ورزش

4

بلکل سیدھا کھڑے ہو کر اپنے
بازوں کو جسم کے برابر رکھیں

بیٹھ کر
سانس لینے کی
ورزش

3

کرسی پر بیڈ کے کنارے
سیدھا بیٹھیں

پیٹ کے بل لیٹ کر
سانس لینے کی
ورزش

2

پیٹ کے بل لیٹ کر اپنے بازوں
کے سہارے سر اونچا رکھیں

سیدھا لیٹ کر
سانس لینے کی
ورزش

1

سیدھا لیٹ کر گھٹنوں کو موڑ کر
اپنے پیروں کو بستر کے اوپر
رکھیں

- بہت زیادہ سانس اندر لینے کی کوشش نہ کریں
- جب آپ سانس باہر نکالیں تو سکون محسوس کریں۔ زور لگا کر سانس باہر نہ نکالیں۔
- ایک منٹ تک دہرائیں۔

- اپنے دونوں ہاتھ جسم کے برابر رکھیں
- اپنا منہ بند رکھیں
- ناک کے ذریعے سانس اندر لیں

"ہمنگ"
سانس لینے کی ورزش

6

- کرسی یا بیڈ کے کنارے سیدھا بیٹھ جائیں
- اپنے ہاتھ اپنے جسم کے برابر رکھیں
- منہ کو بند رکھ کر ناک کے ذریعے سانس اندر لیں
- hmmm کی آواز نکالتے ہوئے سانس باہر نکالیں
- پھر سے دہرائیں
- ایک منٹ تک دہرائیں

یان ٹو سمائل سانس
لینے کی ورزش

5

- کرسی یا بیڈ کے کنارے سیدھا جائیں
 - اپنے ہاتھ سر کے اوپر لے جائیں
 - 3 سیکنڈ تک مسکرائیں
 - ایک منٹ تک دہرائیں
- ورزش سانس لینے کے ساتھ جسم کی حرکت کو بھی شامل کرتی ہے جو بازوں اور کندھوں میں ہم آہنگی اور طاقت بڑھانے میں مدد دیتی ہے

یہ تمام تر معلومات یہاں سے لی گئی ہیں

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا یا ٹانگوں میں سوزش ہے تو ورزش پر گزنہ کریں۔
اگر آپ کو چکر، سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد، تھکاوٹ یا تیز دھڑکن محسوس ہو تو ورزش کو فوراً روک دیں۔



World
Physiotherapy
www.world.physio/wptday